



Dôme trainer

Renforcement musculaire de la ceinture abdominale, travailler l'équilibre et tous les muscles.

Musculation

Avec ballon, bâton, barre fit, élastique, haltère.

Stretching

Assouplissements.

Pilates

Respiration, contrôle, fluidité, équilibre.

Swiss Ball (Gros Ballon)

Maintien, équilibre, concentration.

Step

Enchaînements chorégraphiés.

Amicale Laïque Sauveterroise 2018 - 2019

Tarifs

Adulte : 195€ / an + 13€ d'adhésion ALS/Famille

Ado (-18 ans) : 105€ / an

Responsable de section

Fabienne GOUAS

Tél : 04 66 82 50 75

Mail : fab.gouas@wanadoo.fr

Animatrice diplômée FFEPGV

Bernadette DUBREUIL (NANOU)

Tél : 04 66 82 51 10

Mail : nanoudubreuil@hotmail.fr

Plus d'info

<http://als-sauveterre.org/>



PLANNING DES COURS

*Début des cours le 10/09/2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
18h-19h CARDIO - GYM - STRETCHING	8h30-9h15 PILATES	18h-19h DOME TRAINER - GYM - STRETCHING	17h30-18h30 PILATES ou SWISS BALL	8h30-9h30 STRETCHING
19h-20h PILATES	9h30-10h15 GYM d'entretien	19h-20h STEP	18h30-19h30 PILATES ou SWISS BALL	9h30-10h30 GYM d'entretien

Lieux des cours : Salle socio de la maternelle / Gymnase ou dojo